Esența unei relații este spațiul din ea.

Fragmente din interviul luat de Paula Coppel, jurnalistă la Unity Magazine, scriitorului Eckhart Tolle.

Paula Coppel: Mulți oameni spun că sunt nefericiți şi totuşi nu doresc să-şi transforme starea. De ce rămân oamenii legați de nefericirea lor?

Eckhart Tolle: Deoarece ego-ul nefericit sau „eu, cel nefericit" a devenit o parte din identitatea lor. Acesta le spune continuu cine sunt sau cât de nefericiți sunt. Ei nu vor să-i dea drumul deoarece se tem că îşi vor pierde simțul identității de sine. Ei au nevoie să li se arate că fluctuațiile minții nu îi reprezintă ca indivizi. Pentru unii oameni este începutul unei treziri spirituale atunci când aud sau citesc: „Aveți o voce în capul vostru care nu tace niciodată. Ați observat asta?" Şi brusc îşi dau seama că gândurile doar le trec prin cap, în timp ce înainte erau atât de identificați cu ele încât se considerau a fi ei acele gânduri.

Paula Coppel: Deci, un mod de a ne ajuta pe noi şi pe alții este să observăm că acestea sunt doar gânduri şi să practicăm observarea mai degrabă decât ataşarea de ele?

Eckhart Tolle: Da. Înseamnă că toți cei care citesc acest interviu şi găsesc că el are un sens, s-au trezit deja. Trezirea nu s-a produs încă pentru toți cei care citesc acest interviu şi, de aceea, consideră că este de neînțeles. A recunoaşte adevărurile fundamentale ce sunt exprimate prin aceste cuvinte, înseamnă că acea mică deschidere trebuie să fie acolo deja, în interiorul vostru, deoarece doar acolo puteți recunoaşte toate acestea.
Gândirea singură nu poate recunoaşte adevărurile spirituale, indiferent cât de dezvoltată este mintea. Este imposibil. De aceea, foarte des întâlnim oameni educați ce lucrează în domeniul mass-media şi care studiază cărțile spirituale, dar care sunt atât de identificați cu procesul gândirii lor încât nu prind esența lucrurilor. Ei scriu recenzii sau articole despre aceste cărți, dar nu le înțeleg. Nu pot vedea esența.
Nu e vina lor – nu este despre ei personal. Este vorba de condiția umană şi starea de identificare cu mintea. Inteligența, în sine, nu ajută. Puteți avea două sau trei doctorate, dar asta nu vă apropie cu nimic de realizarea spirituală. De fapt, s-ar putea să vă îndepărteze.
Un mod de a vă îndrepta privirea către trezire este ca, atunci când vă gândiți că aveți probleme mari, să vă întrebați: „Ce problemă am în acest moment?" De obicei găsiți că nu aveți o problemă în acest moment, deoarece stați aici şi respirați, vă uitați pe fereastră şi este bine. Este suficient aer. Chiar ați şi mâncat suficient astăzi. Şi chiar dacă nu ați mâncat suficient astăzi nu ar fi o problemă, dar ar putea fi o încercare. Astfel, încercările există, dar problemele sunt generate de minte. Încercările sunt situații ce pot fi abordate doar în momentul prezent şi solicită acțiune.
Astfel, dacă nu aveți bani, puteți să vă folosiți mintea şi să spuneți: „Ce acțiune să întreprind?" Apoi deveniți liniştiți. Să nu vă folosiți mintea, deoarece, dacă începeți să vă gândiți renunțând la liniştea interioară, s-ar putea ca foarte curând să vă pierdeți pe voi în propria minte şi asta se schimbă în îngrijorare. Îngrijorarea înseamnă că mintea vă controlează. Ea este întotdeauna fără sens. Din îngrijorare niciodată nu apare o soluție.

Paula Coppel:

Deşi ne spunem că îngrijorarea este un lucru productiv, eficient!

Eckhart Tolle: Da, mintea vă va spune că trebuie să vă gândiți la asta, altfel totul se va prăbuşi. Dar, de fapt, activitatea necontrolată a minții este ceea ce vă opreşte de la a găsi soluția. Găsiți o soluție doar atunci când ieşiți din ea, deveniți liniştiți şi vă dați seama că, în acest moment, nu există o problemă.
S-ar putea ca, datorită faptului că ați fost în tărâmul liniştii, să vă vină realizarea bruscă a ceea ce puteți face sau a ceea ce trebuie să faceți, atunci când nu o căutați.

Paula Coppel: Este starea aceasta similară cu ceea ce spun oamenii: „Cele mai bune idei îmi vin când sunt la duş”?

Eckhart Tolle: Bineînțeles că mulți oameni sunt prezenți în minte chiar şi atunci când fac un duş, dar unii sunt capabili să se bucure de duş şi să aibă un moment de relaxare şi de linişte şi astfel le vine o idee, un gând original. Deci, trebuie să fiți capabili să păşiți în dimensiunea în care nu există gânduri pentru ca gândirea să devină puternică şi asta înseamnă să fiți pe deplin conştienți de momentul prezent.
Când sunteți în contact cu Prezentul, vă simțiți acasă oriunde ați fi. În schimb, dacă nu sunteți aşa, atunci oriunde v-ați duce, simțiți întotdeauna că ceva nu este în ordine. Chiar şi aşa-zisele situații ideale au limitările lor. Ați putea spune „Vreau să fiu ca Oprah”. De îndată ce sunteți ca Oprah, veți descoperi că nu mai puteți să ieşiți singuri în lume, să mergeți la cumpărături sau să vă plimbați pe stradă deoarece sunteți asaltat de oameni. Deci, brusc apare o limitare în viață şi mintea spune: „O, îmi doresc ca asta să nu se fi petrecut”.

Paula Coppel: Cum descrieți o relație de iubire între doi oameni treziți spiritual?

Eckhart Tolle: Există o lipsă a aşteptării cum că celalalt ar trebui să te împlinească sau să te facă fericit. Există o deschidere în care, pur şi simplu, te poți bucura de celălalt şi îi poți accepta limitele. Orice ființă umană are propriile sale limitări. Te poți căsători, de exemplu, cu Buddha dar, după câteva luni, îi vei găsi în forma lui umană multe limitări. S-ar putea să existe aspecte la Buddha la care mintea ta să reacționeze şi să te irite. De exemplu: „De ce stă acolo şi meditează?”
Atunci când accepți limitele celuilalt, totul devine un dans între două forme şi o înțelegere a faptului că esența relației este spațiul prezent în relație. Astfel, întrebarea care este necesar să vi-o puneți întotdeauna este: „Există spațiu în această relație?” Spațiul înseamnă, în mod real, nivelul de cunoaştere şi conştiență sau prezență, nicidecum gândirea.
Deci, puteți să vă priviți ființa dragă şi să nu emiteți gânduri? Două ființe conştiente îşi dau seama că esența unei relații este spațiul din ea. Chiar şi când există o formă de ego, nu este dificil să străpungeți acest strat şi să vedeți ascunsă esența cea adevărată. Nu e

nevoie să reacționați la manifestarea ego-ului. Când nu reacționați la el, nu-i dați forță.

Paula Coppel: Cum ne ajută faptul că suntem mai conştienți, la abordarea întâmplărilor tragice din viața personală şi din lume? Există acolo un element de credință că dintr-o tragedie personală se va naşte şi ceva bun?

Eckhart Tolle: Da, atunci când formele încep să se năruie – forma fizică, situația de viață, relațiile, orice – întotdeauna există o ocazie de pătrundere în profunzime. Prin aprofundare înțeleg ridicarea dincolo de forma care sunteți. Uneori, oamenii trebuie să experimenteze o mare pierdere pentru a intra, cu adevărat, în profunzime.
Atunci când are loc o mare pierdere – moartea cuiva apropiat, sau apropierea de propria moarte – este o ocazie de a ieşi complet din identificarea cu forma şi de a realiza esența a cine sunteți sau că esența oricui care suferă sau moare este dincolo de moarte.
Asta nu înseamnă că nu aveți compasiune. Compasiunea are două aspecte. Când vedeți în jurul vostru forma umană suferind sau dizolvându-se, sunteți empatic față de nivelul uman. Împărtăşiți suferința deoarece aceasta este în relație cu aspectul efemer al formei. Dar dacă acesta este singurul nivel care se activează în voi, nu treceți de suferință. Doar la nivelul ființei realizați că cine sunteți în esență este dincolo de formă şi că cine este cealaltă persoană în esență este dincolo de formă. Această înțelegere nu este intelectuală, este o percepție sau o trăire. Apoi, priviți cealaltă ființă umană şi suferința şi poate că plângeți, dar în profunzime există pace şi putere.
Acea pace şi putere reprezintă, de asemenea, aspectul care aduce uneori vindecarea.
S-ar putea să vindece forma sau s-ar putea să vindece cealaltă persoană, în sensul că cealaltă persoană intră în contact cu nivelul său mai profund. Aceasta este cea mai importantă vindecare– să înțelegi cine eşti. Vindecarea pe planul exterior e bună, dar ea nu reprezintă esența vindecării.

Paula Coppel: Ați spus în interviul cu Oprah: „Lumea nu există ca să vă facă fericiți. Ea este aici, ca să vă facă conştienți.” Oare această neînțelegere reprezintă rădăcina suferinței umane?

Eckhart Tolle: Dacă oamenii cred că lumea este aici pentru a-i satisface pe ei, atunci ori de câte ori încep să-şi atingă limitele, vor deveni din nou nefericiți.
Ei nu-şi dau seama că lumea – şi prin asta vreau să spun orice din lumea formei, forma fizică, unele forme mentale sau forme emoționale – nu le poate da împlinire durabilă, satisfacție, sau să le spună cine sunt.
Ei nu-şi dau seama că ceea ce caută se află pe nivelul fără de formă.
Ei caută la nivelul formei şi asta duce la frustrarea din existența umană.
Astfel, lucrul important de care trebuie să vă dați seama este că lumea nu e aici pentru a vă face fericiți. Când nu pretindeți ca situația, locul, sau persoana să vă facă fericiți, atunci, de fapt, situația, locul sau persoana vă satisfac pe deplin.

Paula Coppel: Învățăturile dumneavoastră contribuie la o transformare globală a conştiinței. Cum percepeți ceea ce se petrece?

Eckhart Tolle: Un număr imens de oameni trec prin procesul de trezire spirituală – unii în

etapele inițiale, alții în cele finale şi e minunat să văd asta. Ia ceva timp până când procesul se va filtra prin structurile economice, politice şi sociale. Tendința oamenilor care conduc aceste structuri este să fie încă total identificați cu ego-ul lor. Deci, va lua ceva timp până va ajunge la politicieni ... deşi, cine ştie? Ocazional, deja apar unii politicieni relativ conştienți şi există şi oameni normali, cu bun simț (comparativ cu politicienii inconştienți de dinainte).

Paula Coppel: Faptul că se petrece această trezire spirituală transmite un simțământ de speranță pentru lume?

Eckhart Tolle: Da. Întrebarea este: „E nevoie ca vechea conştiință să continue până când va duce la propria prăbuşire prin haos şi năruire? Sau noua conştiință ce se ridică poate să înlocuiască treptat vechea conştiință, fără distrugeri excesive?"
Nu cunosc răspunsul. Va trebui să asteptăm şi vom vedea.
Tot ceea ce putem face este să ne asumam responsabilitatea pentru propria viață.